

# Arbejdsglæde - helt enkelt

Jon Kjær Nielsen

j🤔👍n.dk

# Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting!
- Start en vane







Jon Kjær Nielsen -  
Foredragsholder &  
Forfatter

Civilingeniør, 2002.  
Tidl. HR-specialist.

Foredragsholder og  
konsulent fra 2006.

Motorcyklist, læsehest,  
hobbykok.





accenture



BILKA



BESTSELLER®

Danske Bank

Deloitte.



HMN GASSALG



KMD

KPMG

krak

københavns E



KØBENHAVNS KOMMUNE



KØBENHAVNS UNIVERSITET

microsolutions

midt regionmidtjylland



MODERNISERINGSSTYRELSEN

movia

novozymes® Rethink Tomorrow



NIRXAS

Nordea novo nordisk®

RAMBOLL



SKAT



RISØ



telenor

TEKNOLOGISK INSTITUT

TERMA®



youSee® mere ud af skærmen





# Materialer efter foredraget: [jon.dk/rungstedgaard](http://jon.dk/rungstedgaard)

- Præsentationen
- Værktøjer
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans







Derfor  
arbejdsglæde

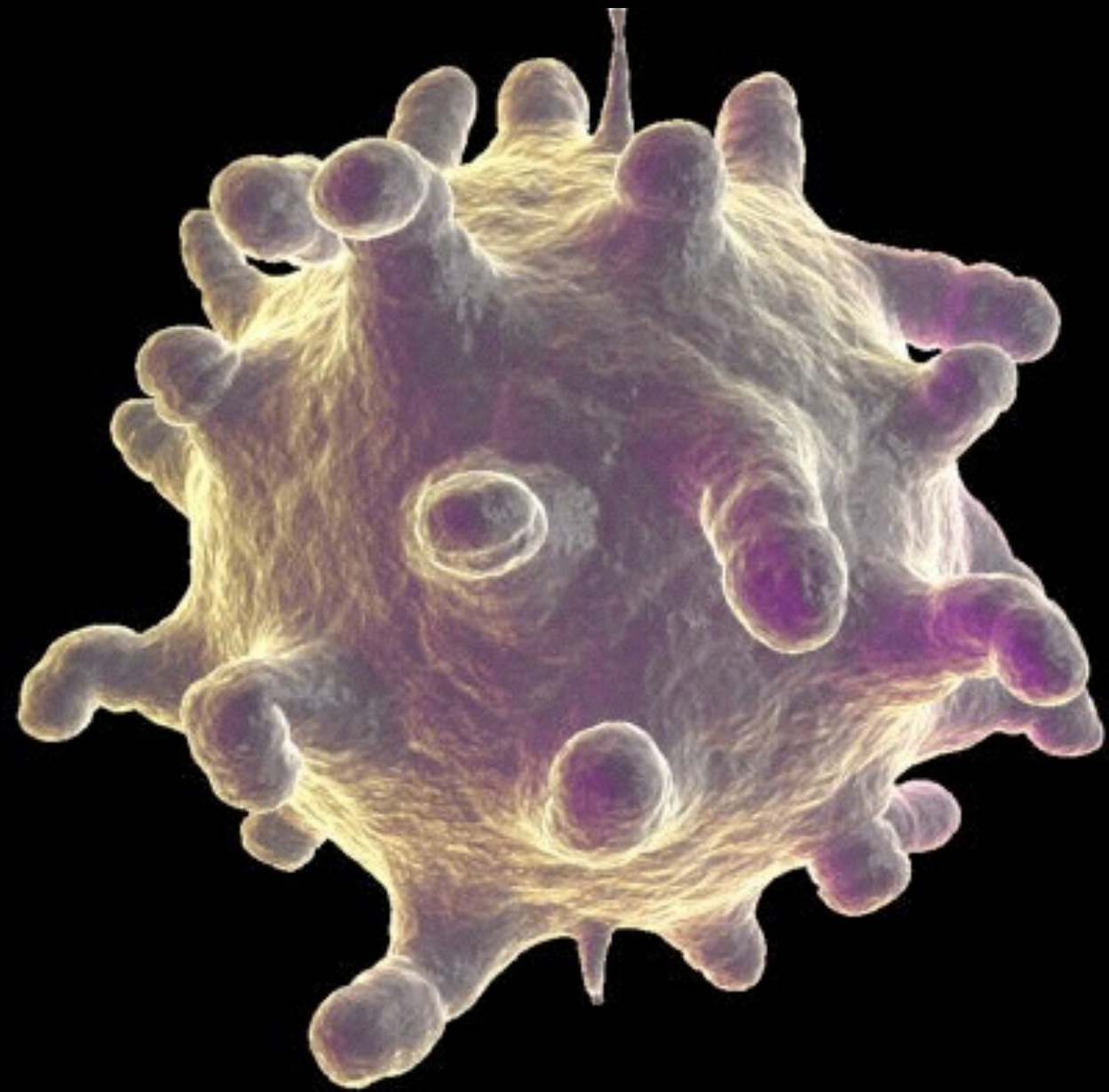
# Alvorlige konsekvenser

Et lykkeligt liv

&

Et godt helbred







# Oppgave

Tænk på en god  
oplevelse på jobbet









# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår



*Coca-Cola*

Marque déposée





# Offertrøjen



# Arbejdsglædedræbere

- Rod i rammer og vilkår
- Brok fra kolleger
- Manglende anerkendelse
- Oplevet uretfærdighed
- Dårlig relation til chefen
- Problemer hjemme





Faldgrubben:  
“Nu må vi  
vente og se...”



# Når vi går for langt...









# Positiv psykologi



# Menneskelig trivsel



# Positiv psykologi

*En af de seneste tyve års mest betydningsfulde opdagelser fra psykologien er, at individer kan vælge måden de tænker på.”*

*- Martin Seligman*





# Positive følelser

Hvor meget....?



Losada forholdet:

3-til-1

# God start på mødet







# Optimisme



# Fordelene

Øget salg

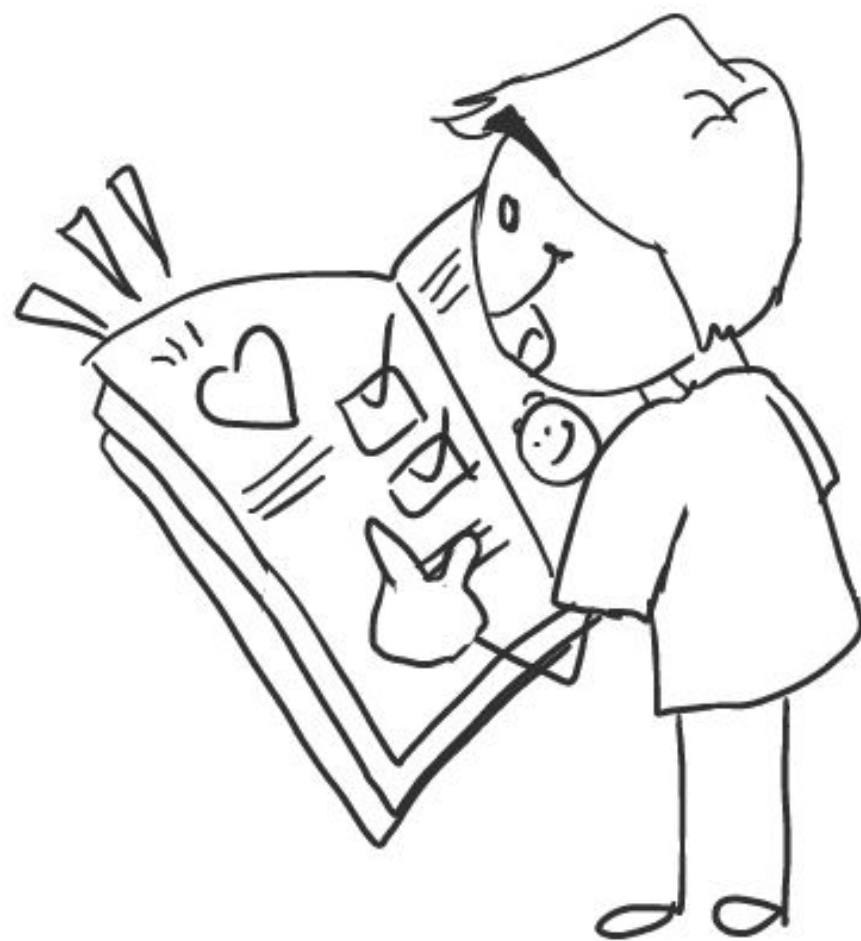
Sundere liv

Længere liv

Mere innovation



# Hvad gik godt?



## 3 words a day keep the doctor away



Træn dig til optimisme: Hvad har været dagens bedste oplevelser?

Tænk dig om - Husk de 3 bedste oplevelser fra dagen der er gået.

Beskriv hver oplevelse med ét ord, der minder dig om oplevelsen og skriv de 3 ord i skemaet herunder:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1: CUPCAKE	1: MORTEN	1: KAFFE!	1: LØSNING	1: HJÆLP
2: KRAM	2: SMIL	2: MØDET	2: POST MANDEN	2: SOKKER
3: LENOVO	3: PRINTER	3: STRUKTUR	3: MIG	3: SEJRSDANS

# Taknemmelighedsdagbog



A red circle with a grey drop shadow, containing the text "#2" in a bold, black, sans-serif font.

#2

# Engagement



Flow

#3

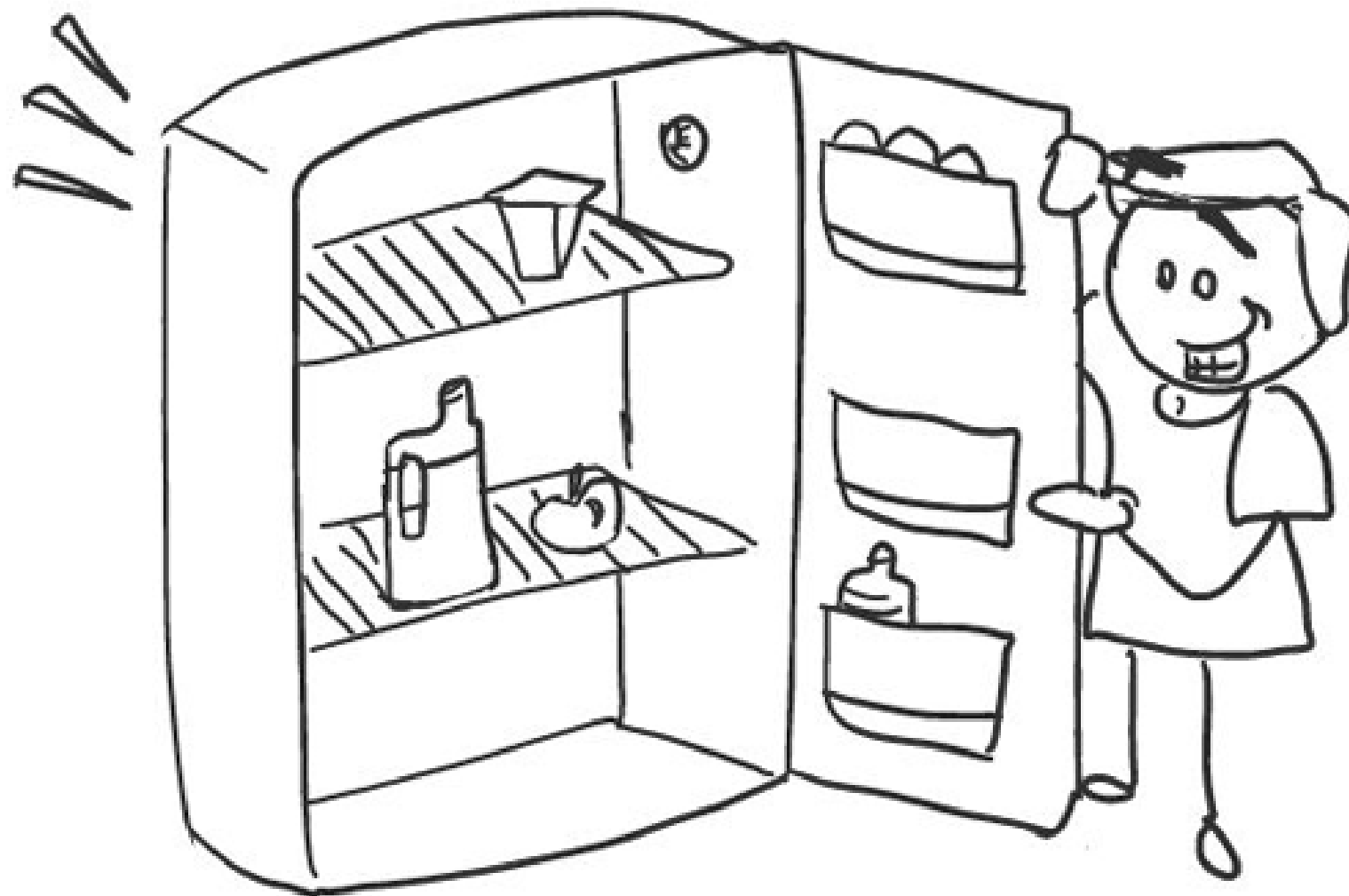
# Relationer



# Inviter på DATE



# Vis mig dit køleskab





# Byt job



# Rosedagen



A red circle with a grey border containing the text "#4" in a bold, black, sans-serif font.

#4

# Mening

# Hvad er vi stolte af...

- Hvad er vi særligt stolte af ved vores arbejdsplads?
- Hvor ser vi at vi gør en forskel?



# Afskedstalen



A red circle with a grey border containing the text "#5" in a bold, black, sans-serif font.

#5

# Præstatiön

Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation



# SoftScan





# SoftScan



Positive følelser

Engagement

Relationer

Mening

Præstation

# Hjerneforskning



# Eksperimentet

- Op at stå
- To-og-to





# Instruktion til 2'erne:

Kik den anden i øjnene og  
sæt et stort smil op



# Spejlneuroner

## ΣΒΕ! ΣΥΕΠΛΟΒΕΛ



Uventet venlighed

Zappos  
•com











# Tag handling

- Beslut dig for 1 til 3 ting du vil gøre for arbejdsglæden
- Små ting - påvirk vanerne!



# Fejre succseser









# Alting får en ende



# Materialer efter foredraget: [jon.dk/rungstedgaard](http://jon.dk/rungstedgaard)

- Præsentationen
- Liste med værktøjer
- Artikler
- Danmarks største fællesskab af arbejdsglædefans





**100 TIPS  
TIL ARBEJDSGLÆDEN**

Jon Kjær Nielsen



jon.dk

100 TIPS TIL ARBEJDSGLÆDEN

100 TIPS

100 TIPS TIL ARBEJDS

100 TIPS



**TAK !**

